

Tableau récapitulatif des priorités d'apprentissages par catégories Equipe Technique Départementale 0405

A = Apprentissage durant la saison

M= Maîtrise en fin de saison

Tirs en courses

Commentaires	Technique	U7	U9	U11	U12	U13
Importance de l'ambidextrie Protection du ballon Montée du genou Pose d'appuis et main de tir	TEC main forte	A	M	M	M	M
	TEC main faible		A	M	M	M
	Lay up			A	M	M
	Appuis décalés			A	M	M
	Power				A	M
	Tir Reverse					A
	Tir en course face au cercle				A	M
	Tir en course à l'opposé avec la planche				A	M
	Pré appel (Cloche Pied)					A

Tirs

Commentaires	Technique	U7	U9	U11	U12	U13
Insister sur la finition "Bras tendu/Poignet cassé" Tirs près du cercle Utilisation de la planche à 45° Tir en "Switch" face au panier	Mécanique à l'arrêt		A	M	M	M
	Receptionner/Armer		A	A	M	M
	Prise d'appuis alternatif		A	A	M	M
	Prise d'appuis simultané		A	A	M	M
	Tir en extension			A	A	M
	Sélection des tirs (1C0)			A	M	M
	Réception/engagé				A	M
	Réception/Effacé					A
	Tir fréquence				A	A

Appuis

Commentaires	Technique	U7	U9	U11	U12	U13
Montrer le tir dès la réception du ballon Agressivité balle en main (feintes)	Arrêt Simultané	A	M	M	M	M
	Arrêt Alternatif	A	A	M	M	M
	Pivoter + protéger sa balle		A	M	M	M
	Feintes		A	A	M	M
	Départs croisés		A	M	M	M
	Départs directs				A	A

Dribbles

Commentaires	Technique	U7	U9	U11	U12	U13
Port de tête haut Ambidextrie Changement de main/direction/rythme Hauteur de dribble	Dribble main forte	A	M	M	M	M
	Dribbles main faible	A	M	M	M	M
	Dribble de contre attaque		A	M	M	M
	Changement de main simple	A	A	M	M	M
	Changement de main croisé			A	A	M
	Changement de main dans le dos			A	A	M
	Reverse			A	A	M
	Dribble de fixation			A	A	M
	Dribble de recul					A

Passes						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Qualité et puissance des passes Interdire dès le départ la passe en cloche Adapter le matériel si appréhension du ballon (Ballon en mousse ou plastique)	Passes à deux mains au dessus de la tête			A	A	M
	Passes directe	A	A	M	M	M
	Passes à terres à deux mains		A	A	M	M
	Passes à terre à une main			A	M	M
	Passes de contre attaque après dribble		A	M	M	M
	Passes Base Ball			A	A	M
	Passes en opposition			A	A	M
	Passes à un joueur en mouvement		A	M	M	M
	Passes dans le dribble			A	A	M
Main à main					A	

Démarquages						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
"Partir loin/revenir"	Démarquage simple (En V)		A	M	M	M
Changement de rythme Notion de Contact	Back Door			A	M	M
	Curl				A	M

Jeu rapide						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Traverser le terrain le plus rapidement possible Première passe facile Prise d'informations dès la réception du ballon	Sortie de balle		A	M	M	M
	Utilisation des couloirs		A	M	M	M
	Jeu à 2c1			A	M	M
	Jeu à 3c2				A	M
	Progression en passes	A	M	M	M	M

Jeu à 2						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Agressivité vers le cercle avec et sans ballon	Espaces de jeu		A	M	M	M
	Passes et va		A	M	M	M
	Fixer/Passer			A	M	M
	Jeu sans ballon			A	A	M
	Passes et croise			A	M	M

Jeu à 3 et/ou à 4						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Priorité aux timing de jeu	Fer à cheval à 3 et 4 extérieur			A	A	M
	Jeu à 3 avec 1 intérieur				A	A

Défense						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Volonté de récupérer la balle Défendre tout terrain La défense est un état d'esprit...!!!	Positionnement de base		A	M	M	M
	Repérer la main forte			A	M	M
	Agressivité défensive			A	M	M
	Interdire l'accès à la raquette			A	M	M
	Contester la passe (défense porteur)		A	A	M	M
	Contester la passe (défense non porteur)			A	M	M
	Changement de statut Porteur Non/Porteur			A	M	M
	Changement de statut Coté Balle/Coté opposé				A	M
	Stopper le dribble			A	M	M
Ecran de retard				A	M	

Préparation physique générale						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Pas de musculation avec charge Courrir dès le plus jeune age	Coordination Bras/Jambes	A	M	M	M	M
	Cloche pied	A	A	M	M	M
	Course d'évitement	A	M	M	M	M
	Ecole de course			M	M	M
	Saut à la corde			A	M	M
	Multi bonds			A	M	M
	Faire la chaise				A	M
	Gainage				A	M
	Pompes				A	M

Arbitrage						
<i>Commentaires</i>	<i>Technique</i>	<i>U7</i>	<i>U9</i>	<i>U11</i>	<i>U12</i>	<i>U13</i>
Faire arbitrer les joueurs en attente quand il y en a (ou les remplaceants lors des oppositions à l'entraînement)	Repérer une sortie	A	M	M	M	M
	Repérer un marché	A	A	M	M	M
	Repérer une reprise de dribble	A	M	M	M	M
	Repérer une faute		A	A	M	M
	Gestuelle simple (sortie, marché, reprise, faute)		A	M	M	M